

Traté por todos los medios que compartamos la idea que también se puede estudiar a través del juego, pero que demanda de un trabajo en el que debe existir también mucho respeto y concentración. No es sólo jugar. ¿Y qué es? Es utilizar algunas técnicas provenientes del entrenamiento que tiene un actor y que están orientadas, en su mayoría, a trabajar el cuerpo y la palabra para lograr soltura, mejor expresividad, desinhibición, dentro de una metodología de trabajo que rompe con la estructura del espacio convencional del aula y en el que los compromete a movilizarse, tanto corporal como emocional y culturalmente.

Plantearle a un alumno universitario que “jugará” a analizar un discurso oral y escrito desde el movimiento corporal y sus recursos fónicos, parece ser en una primer instancia y una rápida lectura, algo totalmente descabellado; pero los resultados obtenidos a lo largo de todos estos años de trabajo me permiten asegurar que los logros son ampliamente satisfactorios.

Tanto alumnos, como docentes de otras áreas, son bastante remisos a aceptar estas técnicas, pero aquellos, al observar, percibir y vivenciar las actividades a desarrollar en el espacio áulico, poco a poco ven que los resultados se encuentran al alcance de todos, en tanto tomen a la propuesta con absoluto respeto, tal como es planteada.

En varias oportunidades, algunos profesores colegas, al cruzarme con ellos en los pasillos de la institución educativa en la que compartimos la responsabilidad de trabajar con los mismos grupos de educandos, me preguntaban qué era lo que hacía con los alumnos para lograr que se suelten tanto en la expresión, pues veían que el rendimiento en sus materias había empezado a crecer positivamente desde que cursaban y ponían en práctica estas técnicas a las que hago mención. Otros se quedaban maravillados al observar que el alumno “fulano”, que no podía ni hablar al momento de tener que exponer un trabajo práctico, luego de cursar con esta metodología, había logrado un vuelco realmente inesperado. Y en verdad que podría dar nombres y apellidos de directores de carreras universitarias que en estos encuentros me hicieron notar que el camino elegido no estaba para nada equivocado, y me alentaron a continuar y también me consultaban si la forma de trabajar en el aula podía adaptarse a cualquier carrera, a lo que mi respuesta ha sido siempre afirmativa.

Pero en definitiva, ¿Qué es lo que hacemos? Pues absolutamente nada distinto a lo que cualquier alumno o persona interesada en mejorar su expresión hace, es decir, trabajar el aparato fónico para descubrir y mejorar todos los recursos y características de la voz, y lo gestual, el cuerpo, la expresión, el movimiento. Si, como varios autores citan, una presentación profesional es una especie de “puesta en escena”, es imprescindible saber manejar la voz y el cuerpo para llegar a persuadir al público.

En lo referente a mejorar la voz, es muy recomendable practicar distintos tipos de lecturas para analizar los matices de la voz. Y cuando digo analizar, hago referencia a que los comentarios y críticas deben realizarse en forma grupal para que todos aporten sugerencias ya que así el aprendizaje llega mejor al alumno.

Tipos de textos sugeridos para lectura: todos. Poemas, poesías, novelas, obras de teatro, crónicas, todo tipo de lectura aportará al alumno elementos para mejorar y será responsabilidad del profesor-docente-coordinador guiarlo para que entienda cómo mejorar su expresión verbal.

Y para mejorar la expresión del cuerpo y los gestos, ejercicios tan variados que pueden quedar a consideración del profesor teniendo en cuenta el grupo con el que habrá de trabajar.

En síntesis, la experiencia me indica que si el profesor-docente-coordinador logra que el alumno entienda, comprenda y acepte estas reglas de juego que no son muy comunes en el aula, los logros serán sorprendentes para ambos ya que en definitiva no estamos haciendo más que rescatar los métodos y las formas con las cuales todos los seres humanos empezamos a crecer y a comprender la vida en general: Aprender jugando.

Jardines que estimulan los sentidos

Mónica Balabani

El objetivo fundamental de la materia Diseño de Parques y Jardines I es que los alumnos se familiaricen con el proceso proyectual, aplicando los conocimientos adquiridos a distintas situaciones de diseño cada vez más complejas. Uno de los ejercicios que se propone es el diseño de un jardín terapéutico planteado para solucionar alguna afección física, psíquica y/o emocional. Si bien el efecto benéfico que produce un jardín es reconocido y se lo ha utilizado a lo largo de la historia, investigadores como Ulrich reconocen como la definición de jardín terapéutico a “aquel diseñado para hacer sentir mejor a los usuarios” (Eckerling, 1996).

Uno de los aspectos involucrados en este tipo de diseño es la estimulación de los sentidos que influirá en la selección de plantas y materiales con la intención de proveer experiencias para ver, oler, escuchar, tocar y degustar. Los jardines se podrán diseñar exclusivamente para albergar o exaltar uno de los sentidos, tal el caso de los jardines de fragancias, mientras que otros pueden ser diseñados para exaltar varios o todos los sentidos a la vez.

Sentido del olfato

Las plantas segregan aceites esenciales a través de sus hojas o de sus flores proporcionando emociones profundas y asociativas. Una fragancia determinada puede evocar memorias olvidadas. Un jardín que emana aromas diversos no solo puede proveer una variedad infinita de sensaciones sino que puede ser significativa para aquellas personas no videntes o que presenten alguna disminución y/o afección visual.

Al diseñar espacios que exalten el sentido del olfato, deberemos pensar en utilizar plantas cuyas hojas y/o flores puedan deleitarnos con sus aromas en distintos horarios del día y a través de las cuatro estaciones del año. Asimismo, deberemos tener en cuenta que algunas plantas presentan su perfume en contacto con el sol, mientras que otras solo nos entregan su perfume al

cortarlas. Si el jardín será utilizado durante la noche, se podrá incluir plantas como *Cestrum nocturnum*, un arbusto de la familia de las Solanáceas cuyas flores amarillo verdoso esparcen su perfume durante el verano y al anochecer y que por esta característica recibe el nombre común de “dama de noche” y la planta trepadora *Ipomea alba* que, con sus hermosas flores blancas en forma de campana, esparcen su exquisito perfume durante la noche.

Especies para tener en cuenta al momento de diseñar un jardín de fragancias incluyen madreselva, azarero, jacin- tos, geranios, lantana, verbenas, rosas, narcisos, jazmines y pinos. Muchas especies comestibles también poseen un intenso aroma. Tal el caso de los cítricos, los tomates, las hierbas aromáticas entre las que encontramos la menta y la lavanda y otras especies utilizadas en el arte culinario. Asimismo, al momento de diseñar, podemos tener en cuenta tareas de mantenimiento como el corte del césped que despide un aroma muy particular.

Sentido de la vista

Al diseñar jardines que exalten el sentido de la vista, temas importantes a tener en cuenta son el color, los contrastes producidos entre las luces y las sombras, las texturas, las formas generales de las plantas y los movimientos que en las mismas se generan.

Todos somos conscientes del maravilloso efecto que producen los colores sobre nuestro estado de ánimo. El uso del color en el jardín provee una estimulación visual y puede añadir puntos focales, acentos, unidad, ritmo, orden y balance. Flores, frutos, hojas y troncos de distintos colores y texturas son un recurso fundamental a la hora de estimular el sentido de la vista. Los colores cálidos como el amarillo, el naranja y el rojo se relacionan con el calor, el fuego y la sangre y tienen la propiedad de exaltar las emociones y promover la actividad, facilitando las posibilidades de recuperación y regeneración. Los colores fríos como el azul, el blanco y el violeta, tienden a calmar y transmitir tranquilidad invitando a la reflexión, la meditación y la introspección. A la hora de diseñar un centro de rehabilitación es importante conocer los beneficios que producen los colores. Por ejemplo, el color azul se caracteriza por ser relajante, refrescante y antiséptico, fortalece el sistema respiratorio, mejora las alteraciones que se presentan en la garganta y equilibra la presión sanguínea elevada. Es un color alegre que se asocia a la ciencia, la sabiduría, la invención, la intuición, y a cuestiones espirituales como la verdad, la honradez y la generosidad.

Los contrastes producidos por las luces y las sombras pueden ser utilizados para lograr efectos sutiles o drásticos como la luz del sol filtrándose entre las hojas de un árbol o el efecto que produce la densa sombra de un bosque en contraste con su límite, el abra. Variedades de texturas y formas, tanto en las hojas como en las flores, frutos y troncos podrán ser incorporados para estimular el sentido de la vista. Asimismo, al momento de diseñar, deberá pensarse en la forma general de la planta, pudiéndose combinar formas redondas, columnares, péndulas, triangulares, etc. La sensación de movimiento en el jardín puede lograrse mediante la incorporación de plantas que se mecen con el viento,

tal el caso de las gramíneas; un curso de agua; fuentes con hojas o flores flotando; peces; mariposas y aves. Por último el diseño se verá reforzado al implementarse una iluminación acorde y por el emplazamiento estratégico de móviles y esculturas.

Sentido del tacto

En espacios destinados a experimentar el sentido del tacto, los visitantes son incitados a tocar y explorar distintas texturas que presentan las hojas, las flores, los frutos y los troncos. Por ejemplo, la incorporación en este tipo de jardín de la *Stachys lanata* proporciona una textura aterciopelada al tacto. La *Stachys lanata* u “oreja de conejo” como se la conoce comúnmente, es nativa de las regiones caucásicas hasta Irán. Es una herbácea perteneciente a la familia de las Lamiáceas, cuyo follaje gris es muy suave dado que sus hojas simples de entre 5 a 10 centímetros de largo se encuentran cubiertas por densos pelos largos blanquecinos. El ágave, por el contrario, es una planta perteneciente a la familia de las Amarilidáceas que presenta hojas largas, fibrosas de forma lanceolada, color blanco azulado o grisáceo y cubiertas por espinas finas y agudas de casi 2 centímetros de largo a lo largo de todo su borde que terminan en el ápice en una aguja fina de aproximadamente 5 centímetros. Algunas plantas presentan una variedad de texturas. Tal el caso de las rosas que poseen flores muy delicadas al tacto, pero sus espinas son temibles.

Otras experiencias táctiles podrán ser provistas por la incorporación de agua, césped e infinidad de materiales como la grava, las piedras y accesorios como las esculturas.

Sentido del gusto

Diversos tipos de frutas, vegetales, hierbas y especies pueden incorporarse al planear un espacio destinado a la estimulación del sentido del gusto. Dentro de los frutales y dependiendo de la amplitud del espacio de que dispongamos y su ubicación geográfica, podemos incorporar cítricos como el mandarino, el naranja, el limonero, y el pomelo; frutos secos como el almendro, el avellano, el castaño y el nogal; frutos del bosque como el arándano, la mora, la frutilla, el sauco y la frambuesa; frutos de carozo que incluyen el ciruelo, el duraznero, el damasco, el cerezo y el guindo; frutos de pepita como el manzano, el peral y el membrillero y frutos tropicales como el banano, el guayabo, el mango y la papaya.

La huerta podrá incluir los principales cultivos como la berenjena, el tomate y el pimiento que pertenecen a la familia de las solanáceas; el brócoli y el repollo pertenecientes a la familia de las crucíferas; arvejas y chaucha: familia de las leguminosas; ajo, cebolla y puerro: familia de las cebollas o liláceas; zapallito, zapallo, melón, pepino y sandía: familia de las cucurbitáceas; y verduras de hoja como la espinaca, la lechuga y la escarola entre otros.

Entre las principales hierbas aromáticas, podemos seleccionar, algunas de las especies más corrientes como la albahaca, el cedrón, el cebollín, el curry, el eneldo, el estragón, laurel, menta, melisa, orégano, perejil, romero, salvia y tomillo, entre otros.

Este tipo de jardín puede ser aprovechado para proveer experiencias educacionales como agricultura y nutrición. Asimismo se puede incluir un espacio para preparar, cocinar y degustar estos alimentos.

Sentido de la audición

Varias investigaciones han sido realizadas sobre el efecto benéfico y regenerativo que producen los sonidos naturales sobre las células humanas y su campo energético.

Dentro de los sonidos que encontramos o podemos generar en un jardín con el fin de obtener un efecto terapéutico sobre el ser humano, se encuentran la brisa atravesando palmeras, bambúes y gramíneas; grupos de semillas meciéndose con el viento; el sonido de las pisadas sobre un manto de hojas otoñales; el canto de los pájaros que buscan agua, alimento y refugio en el jardín; la caída del agua en una cascada y los móviles y esculturas construidos con distintos materiales como el metal, la madera y la caña.

Para finalizar, este ejercicio que, según el objetivo particular de cada proyecto incorpora uno o varios de los sentidos en el diseño del jardín terapéutico, permite introducir y profundizar una serie de temas propios de la disciplina proyectual. Distintas estrategias, actividades individuales y grupales, técnicas y recursos son planeados a lo largo del cuatrimestre con el fin de lograr un aprendizaje profundo y significativo en los alumnos, un aprendizaje como construcción o proceso de cambio que resulta en un nuevo modelo conceptual.

De alumno a docente

Bárbara Balaciano

Cuando uno entra en un aula por primera vez y se enfrenta a esas caras ávidas de conocimiento y en busca de respuestas, dimensiona la responsabilidad del docente hacia el alumnado. Lo primero que piensa es en poder cumplir con sus expectativas. Por ese motivo, mi primera reacción fue conversar con los alumnos, y preguntarles cuáles eran, y por qué habían elegido el camino del diseño. De ese modo, establecí mi primer vínculo con ellos, y pude enfocar la clase que iba a dictar en función de sus necesidades.

Al ponerse uno en el lugar del alumno, recuerda las inquietudes y los miedos que alguna vez sintió, sentado en ese aula y frente a ese profesor, que entonces definía no solo nuestra carrera profesional, sino también, en cierta medida, nuestro futuro.

Al desempeñar el papel de profesor hoy, descubro por primera vez las ganas de transmitir conocimientos y experiencias. En este sentimiento quedan plasmados, por un lado, mi reconocimiento y agradecimiento hacia los que una vez supieron formarme, y por otro, el deseo de que el mundo del diseño nuclea a profesionales con ganas de hacer, crear y mejorar. Creo que en todos los ámbitos, la formación y la experiencia se combinan, resultando elementos claves para la evolución y el crecimiento de una profesión. Por esto, el avance depende por un lado del encargado de transmitir

conocimientos con seriedad y responsabilidad; y por otro, de los receptores, que tendrán la importante tarea de incorporar metodologías y conceptos, de aplicarlos según su visión personal y completarlos con su aporte. Hoy en día puedo valorar todos los conocimientos incorporados durante mis años de formación. Pero creo que lo más importante durante mi carrera fue ese vínculo tan difícil de lograr, que se genera entre docente y alumno. La confianza, la comprensión, el sentirse identificado y acompañado, constituyen una parte importante del proceso de aprendizaje. Por ese motivo, creo también que es fundamental la devolución del alumno al docente.

Si pensamos en etapas dentro del ciclo profesional de una persona, sin duda una de las más importantes es su formación. Primero podemos hablar de la etapa de elección, en la cual según las habilidades, los gustos y ganas personales, uno debe definir a la temprana edad de 18 años cual será su profesión, y esto para el resto de su vida. Y digo temprana porque considero que a esa edad uno no cuenta con la experiencia suficiente para elegir entre el amplio abanico de posibilidades que nos ofrecen las distintas carreras y universidades. Una vez tomada la decisión, pasamos a la etapa mencionada con anterioridad, la formación profesional, donde uno comienza a empaparse de conocimientos que lo acompañarán durante toda la vida. Durante este período, además, uno se replantea la visión de todo lo vinculado a la profesión elegida. Es un momento de crisis y crítica: Llegarán más lejos aquellos que deseen cambiar para bien, y no paren hasta conseguirlo, sea cual sea su visión. Luego transitamos la etapa de la experiencia, momento en el cual uno descubre que de la teoría a la realidad hay un largo trecho. La experiencia laboral nos brinda esa "bajada a tierra" de todos los conceptos incorporados en la etapa anterior. Uno toma conciencia de que no alcanza con los libros ni con las clases dictadas. Uno finalmente se da cuenta que tiene que reelaborar todo aquello que supieron transmitirles sus docentes, con una visión propia, con un aporte personal, con ganas de superar lo ya existente. Es entonces cuando uno puede considerarse un profesional, sin por ello restarle importancia a la formación, que nos acompañará a lo largo de nuestras vidas. Y eso es lo interesante, nutrirse constantemente de lo que nos rodea. Uno nunca deja de ser alumno, aprende incluso de sus propios alumnos. Y eso, a mi humilde entender, es lo que nunca debemos olvidar. Estar atentos y sacar provecho de las experiencias propias y ajenas. Las nuevas ideas surgen justamente de la evaluación de lo que sucede alrededor. En conclusión, diría que un buen profesional es aquel que encuentra el equilibrio entre el alumno eterno, que nunca deja de observar y analizar para continuar creciendo, y el docente, capaz de formar a los nuevos profesionales logrando una constante evolución dentro de las profesiones.